Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch
REZEPT

Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
ZUTATEN	12 Stück
PORTION(EN)	2 x

Der neue Bowl-Trend: Vegetarisches Bibimbap mit Röst-Tofu und aromatischer Marinade. Das raffiniert schnelle Rezept!

ZUTATEN

- 1 Packung Ben’s Original™ Express Basmati-Reis
- 1 Karotte
- 200 g Chinakohl
- 200 g Tofu
- 120 g Champignons
- 1 Ei/M
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Sesam
- 1 EL Honig
- 3 EL Sojasauce

- Saft einer Limette
- Etwas Kresse zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Für das vegetarische Bibimbap die Karotte schälen und in feine Stäbchen schneiden. Den gewaschenen Chinakohl vom Strunk befreien und in Streifen schneiden, Tofu würfeln und Champignons in breite Scheiben schneiden.
2. Das Ei wachsweich kochen, schälen und beiseitelegen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons und Tofu ca. 5 Minuten darin anbraten. Gegen Ende der Garzeit Sesam und Honig zugeben und kurz mitrösten.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen, Limettensaft und 2 Esslöffel der Sojasauce zugeben und alles gut vermengen. Bei Bedarf mit etwas heissem Wasser ablöschen.
5. Parallel die Karotte und den Chinakohl ca. 5 Minuten in Salzwasser garen und – gut abgetropft – mit der restlichen Sojasauce mischen.
6. Ben’s Original™ Express Basmati-Reis nach Packungsanweisung erhitzen und zusammen mit dem warmen Gemüse, dem Tofu und den Champignons in einer Bowl anrichten. Mit Kresse und dem halbierten Ei garnieren.
7. Als Garnitur und zum Verfeinern des vegetarischen Bibimbaps eignen sich Limettenscheiben, Sambal und Röstzwiebeln.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 628 kcal
- Energie: 2627 kj
- Eiweiss: 29 g
- Fett: 30 g
- Kohlenhydrate: 55 g

KATEGORIEN:

Gemüse, Reisbowl, 15 - 30 MIN, Proteinreich, Vegetarisch, Laktosefrei

WEITERE REZEPTE



Lachs Asia Style

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Grillierte Forellenfilets auf Kräuterreis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/rezepte/raffinierte-bibimbap-bowl-vegetarisch*